

Les pois: une source d'énergie saine

Ils sont pauvres en calories et en matières grasses, mais riches en protéines, fibres et micronutriments. Les pois devraient être sur la table plus souvent.



Ces légumes (secs ou frais) sont originaires du Moyen-Orient et ont été introduits en Europe, ils font partie des plus anciennes plantes cultivées. Déjà au néolithique (l'âge de pierre nouvelle), les légumineuses riches en protéines comptaient parmi les aliments de base aux côtés des céréales. Le célèbre pois de jardin (*Pisum sativum*), cultivé aujourd'hui dans le monde entier, n'est qu'une des quelque 250 variétés différentes.

Jusqu'au 17^{ème} siècle, ces pois (pois cassés lorsqu'ils sont secs et petits pois (pois frais) récoltés avant maturité) étaient exclusivement utilisés comme légumes secs. Dans le conte de fées «La princesse au petit pois», une graine de pois séché aurait privé la fille du roi d'un sommeil réparateur. Les pois secs étaient servis en purée ou en soupe. Ces derniers étaient considérés comme un symbole de fertilité et, dans les légendes populaires, ils constituaient un plat très apprécié chez les nains.

Les premières variétés qui convenaient comme légumes frais coutaient très chères.

Un légume d'été croquant

Les pois sont un légume d'été croquant, les premières variétés peuvent être récoltées dès la fin mai. Avant d'être mangées, les graines mûres doivent être retirées de la cosse épaisse. Les «mange-tout» – pois sans parchemin ou encore pois gourmands – peuvent être consommés avec leur gousse immature. Comme les pois frais ne se conservent pas plus de deux jours au réfrigérateur, ils sont congelés, séchés ou mis en conserves.

Ces derniers comportent peu de calories (90kcal pour 100 grammes), mais beaucoup de fibres alimentaires (6g de fibres). Outre une teneur élevée en vitamines B, ils contiennent de la vitamine C (32mg) et de niacine (2,2mg) en quantités appréciables; parmi les minéraux, le phosphore (130mg), le magnésium (34mg), le fer (1,9mg) et le zinc (0,8mg) se distinguent.

Les pois secs, quant à eux, possèdent davantage de glucides et de protéines et sont donc classés dans le groupe des sources d'amidon et de protéines.

Les pois apportent notamment des protéines pour les végétariens et les végétaliens, également sous forme de substituts de viande à base de protéines de pois. Etant donné que l'abondance de ces éléments ralentit l'absorption des glucides, les pois et les aliments à base de protéines de pois conviennent aux personnes diabétiques. Les pois (surgelés, cuits) ont un indice glycémique de 51,0 (faible) et une charge glycémique de 4,6 (faible).

Leur consommation est également recommandée pour prévenir la stéatose hépatique. Contrairement à d'autres légumineuses, les pois peuvent être mangés crus car ils ne contiennent pas de substances toxiques comme la phasine. Comme toutes les légumineuses, ils ne renferment pas de gluten. <



Recette

Pesto de petits pois

Ingrédients:

200 g de petits pois
1/2 citron
100 ml d'huile d'olive
40 g de pignons de pin
60 g de noix du Brésil
1 bouquet de basilic
Sel
Poivre (du moulin)

Préparation:

- > Faire cuire les petits pois dans de l'eau salée chaude et les égoutter.
- > Presser le demi-citron.
- > Mettre les petits pois, le jus de citron, l'huile d'olive, les pignons de pin, les noix du Brésil et le basilic dans un récipient haut et mixer les ingrédients jusqu'à obtenir une masse crémeuse.
- > Assaisonner le pesto de petits pois avec du sel et du poivre.

Servir avec des pâtes et y mélanger au choix des légumes comme des courgettes ou du brocoli.